SỐ 73, THÁNG 07/2024

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nhịn ăn gián đoạn có hiệu quả vượt trội hơn thuốc trị tiểu đường

▲ Thay đổi cách ăn uống có thể là một phương pháp hiệu quả để kiểm soát bệnh tiểu đường.

Nhịn ăn gián đoạn 'có thể là cách khởi đầu điều chỉnh lối sống hiệu quả' cho bệnh nhân tiểu đường loại 2 – có tiềm năng loại bỏ thuốc trị tiểu đường

Sheramy Tsai

Một nghiên cứu vừa được công bố cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn có thể giúp kiểm soát đường huyết hiệu quả hơn các loại thuốc trị tiểu đường phổ biến dành cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Những người tham gia áp dụng cách nhịn ăn gián đoạn 5:2 – ăn bình thường trong 5 ngày và giảm lượng calorie trong 2 ngày – có đường huyết tốt hơn và giảm cân nhiều hơn so với những người dùng thuốc trị tiểu đường tiêu chuẩn.

Kết quả cho thấy thay đổi cách ăn uống có thể là một phương pháp hiệu quả để kiểm soát bệnh tiểu đường.

Điểm nổi bật và phát hiện chính của nghiên cứu

Nghiên cứu EARLY – (Exploration of Treatment of Newly Diagnosed Overweight/Obese Type 2 Diabetes Mellitus) [Khám phá cách điều trị bệnh tiểu đường loại 2 thừa cân/béo phì mới được chẩn đoán] là một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên được thực hiện tại chín trung tâm ở Trung Quốc – đã đánh giá tác động của việc nhịn ăn gián đoạn đối với việc kiểm soát đường huyết ở người lớn bị tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu có 405 người tham gia, được chia thành ba nhóm:

1. **Nhóm thứ nhất** nhịn ăn gián đoạn theo công thức 5:2, với 2 ngày nhịn ăn không liên tục mỗi tuần. Trong 2 ngày này, họ tiêu thụ một sản phẩm thay thế bữa ăn có hàm lượng calorie thấp, hạn chế tiêu thụ ở mức 500 calorie đối với phụ nữ và 600 calorie đối với nam giới.
2. **Nhóm thứ hai** dùng thuốc tiểu đường metformin.
3. **Nhóm thứ ba** dùng thuốc tiểu đường empagliflozin.

Tất cả những người tham gia đều nhận được hướng dẫn toàn diện về cách ăn uống và tập thể dục, cùng với kiến thức tổng quát về bệnh tiểu đường từ các chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ nghiên cứu.

Sau hơn 16 tuần, những người tham gia nhịn ăn gián đoạn 5:2 đã giảm được đáng kể hemoglobin A1c (HbA1c) – một thước đo quan trọng để kiểm soát đường huyết.

Bên cạnh đó, nhóm nhịn ăn gián đoạn giảm cân nhiều hơn so với nhóm dùng thuốc. Nhóm nhịn ăn giảm trung bình 9.5 kg, so với 5 kg trong nhóm metformin và 5.8 kg trong nhóm empagliflozin.

▲ "Nhịn ăn gián đoạn 'có thể là cách điều chỉnh lối sống ban đầu có hiệu quả' cho bệnh nhân tiểu đường loại 2."

Không gì khác hơn là cho cơ thể bạn nghỉ ngơi và để nó đốt cháy tất cả năng lượng đã tích trữ, vì đó là điều tự nhiên phải làm nếu bạn đã tích trữ quá nhiều.

Tiến sĩ Jason Fung, chuyên gia hàng đầu về nhịn ăn gián đoạn

Nghiên cứu kết luận rằng "Nhịn ăn gián đoạn 'có thể là cách điều chỉnh lối sống ban đầu có hiệu quả' cho bệnh nhân tiểu đường loại 2."

Nhịn ăn gián đoạn và bệnh tiểu đường

Nhịn ăn gián đoạn đã thu hút nhiều sự chú ý vì lợi ích tiềm năng trong việc kiểm soát đường huyết, đặc biệt đối với bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Theo Tiến sĩ Jason Fung – chuyên gia hàng đầu về nhịn ăn gián đoạn và là tác giả cuốn "Mật Mã Bệnh Tiểu Đường" – việc hạn chế lượng calorie nạp vào một số ngày nhất định giúp ổn định đường huyết, cải thiện độ nhạy insulin, và giảm nguy cơ biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường.

Nhịn ăn cho phép cơ thể bạn giảm mức insulin và đốt cháy chất béo dự trữ để lấy năng lượng, cải thiện độ nhạy insulin. Điều này có nghĩa là các tế bào của bạn có khả năng sử dụng glucose tốt hơn, làm giảm đường huyết tổng thể.

Tiến sĩ Fung cho biết: "Không gì khác hơn là cho cơ thể bạn nghỉ ngơi và để nó đốt cháy tất cả năng lượng đã tích trữ, vì đó là điều tự nhiên phải làm nếu bạn đã tích trữ quá nhiều."

Ngoài ra, nhịn ăn gián đoạn giúp cải thiện đáng kể đường huyết và lipid, cũng như tình trạng kháng insulin ở những bệnh nhân hội chứng chuyển hóa.

Một cách can thiệp dễ thực hiện

Phương pháp nhịn ăn gián đoạn 5:2 đã cho thấy nhiều hứa hẹn vì dễ thực hiện. Cách tiếp cận này cho phép các cá nhân duy trì lối sống bình thường hầu hết thời gian trong tuần, đồng thời nhận được những lợi ích của việc nhịn ăn.

Xem tiếp ***trang 2***

Hãy tập trung vào việc ăn những thực phẩm ít calo, giàu chất dinh dưỡng như protein nạc, rau, và chất béo lành mạnh. MARCIN MALICKI/SHUTTERSTOCK

Nhịn ăn gián đoạn có hiệu quả vượt trội hơn thuốc trị tiểu đường

Tiếp theo từ trang 1

Đây là cách thực tế và không cần dùng thuốc để kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2, mang đến một lựa chọn linh hoạt cho những bệnh nhân đang tìm kiếm các cách can thiệp dựa trên lối sống.

Tiến sĩ Andrew Demidowich, bác sĩ nội tiết tại Đại học Y khoa Johns Hopkins, cho biết: "Các nghiên cứu được thực hiện trên bệnh nhân tiểu đường loại 2 đã cho thấy rằng nhịn ăn gián đoạn có thể giúp giảm cân, cải thiện khả năng kiểm soát đường huyết, và thậm chí trong một số trường hợp, bệnh tiểu đường thuyên giảm. Tuy nhiên, không có nghĩa là nhịn ăn gián đoạn sẽ có tác dụng hoặc thậm chí an toàn cho tất cả bệnh nhân tiểu đường loại 2, nhưng chiến lược ăn kiêng này là một lĩnh vực nghiên cứu tích cực đầy hứa hẹn."

LỜI KHUYÊN THIẾT THỰC ĐỂ THỰC HIỆN NHỊN ĂN GIÁN ĐOẠN

Tiến sĩ Demidowich đưa ra những lời khuyên về việc nhịn ăn gián đoạn như sau:

- **Bắt đầu từ từ:** Nếu bạn chưa quen với việc nhịn ăn, hãy nhẹ nhàng khởi động bằng cách giảm dần lượng calorie nạp vào trong những ngày nhịn ăn. Điều này có thể giúp cơ thể bạn điều chỉnh và làm cho quá trình chuyển đổi diễn ra suôn sẻ hơn.
- **Chọn thực phẩm dồi dào dưỡng chất:** Vào những ngày nhịn ăn, hãy tập trung vào việc ăn những thực phẩm ít calo, giàu chất dinh dưỡng như protein nạc, rau, và chất béo lành mạnh.
- **Giữ cho cơ thể đủ nước:** Uống nhiều nước là rất quan trọng, đặc biệt là vào những ngày nhịn ăn. Nước giúp bạn kiểm soát cơn đói và giữ cho cơ thể bạn hoạt động tối ưu.
- **Theo dõi tiến trình:** Ghi nhật ký thực phẩm để theo dõi lượng ăn vào và cảm giác của bạn sau khi ăn. Theo dõi đường huyết, cân nặng, và sức khỏe tổng quát có thể giúp bạn hiểu việc nhịn ăn gián đoạn ảnh hưởng đến cơ thể bạn như thế nào.
- **Tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe:** Trước khi bắt đầu bất kỳ cách ăn kiêng mới nào, đặc biệt nếu bạn điều trị bất kỳ bệnh lý nào như tiểu đường, điều cần thiết là phải tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Họ có thể đưa ra lời khuyên một cách cá nhân và bảo đảm rằng cách ăn kiêng này an toàn cho bạn.

Đây là những lời khuyên giúp bạn nhịn ăn gián đoạn hiệu quả hơn và thiết thực hơn, cho phép bạn thể nghiệm những lợi ích tiềm năng của phương pháp này đối với việc kiểm soát đường huyết và sức khỏe tổng thể.

Cô Sheramy Tsai, Cử nhân Điều dưỡng, RN, là một y tá dày dạn kinh nghiệm với sự nghiệp viết lách hàng thập niên. Là cựu sinh viên của Đại học Middlebury và Johns Hopkins, cô Sheramy kết hợp chuyên môn viết và điều dưỡng của mình để đem đến nội dung đầy sức ảnh hưởng.

Thu Anh biên dịch

Mạng xã hội đang là chủ đề của những cơn ác mộng

Nina Nguyen

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nghiên cứu đã chứng minh rằng việc dùng mạng xã hội rộng rãi có liên quan với chất lượng giấc ngủ kém hơn.

Những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội có thể là tác nhân gây căng thẳng, làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ của người dùng, và khiến họ thức giấc vào ban đêm.

Bạn càng dành nhiều thời gian lướt Facebook, TikTok, hoặc Instagram thì càng dễ gặp phải những giấc mơ khó chịu, thậm chí là ác mộng.

Đó là những giấc mơ bị chi phối bởi cảm xúc tiêu cực liên quan đến mạng xã hội, như bắt nạt, diễu cợt, thù hận, và theo dõi trên mạng. Điển hình là các chủ đề về sự bất lực, mất kiểm soát, ức chế, trở thành nạn nhân, và phạm sai lầm.

Nghiên cứu ở Iran cho thấy rằng những cơn ác mộng phổ biến nhất liên quan đến việc "không thể đăng nhập vào mạng xã hội và gián đoạn mối quan hệ với những người dùng khác."

Cường độ sử dụng mạng xã hội dự đoán số lần xảy ra những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội, bao gồm "sự lo lắng gia tăng, sự bất an, giấc ngủ không ngon, và cơn ác mộng đau khổ."

Điều này tương tự với những cơn ác mộng khác liên quan đến các vấn đề tâm lý nghiêm trọng, như lo lắng, trầm cảm, hoặc có ý nghĩ tự tử.

Nghiên cứu cho biết: "Những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội giống như tác nhân gây căng thẳng, làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ của người dùng, và có khả năng khiến họ thức giấc vào ban đêm.

Hơn nữa, những cơn ác mộng này có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của giấc ngủ, từ đó ảnh hưởng đến các quá trình như tổng hợp thông tin được thu thập trong ngày.

Do đó, sự gián đoạn [giấc ngủ] phát sinh từ những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội có thể góp phần làm giảm nhận thức và sức khỏe tinh thần khi thức dậy."

Ông Shabahang, nhà nghiên cứu từ khoa tâm lý học tại Đại học Flinders, đã kêu gọi sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm và có ý thức để giảm thiểu việc xảy ra những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội.

Ông nói: "Với những tiến bộ nhanh chóng về công nghệ và truyền thông, bao gồm trí tuệ nhân tạo (AI) và thực tế ảo, cùng với sự phụ thuộc ngày càng tăng vào các công nghệ này và sự hội nhập sâu rộng, người ta dự đoán rằng những giấc mơ về nội dung công nghệ và truyền thông sẽ xuất hiện thường xuyên hơn."

Cường độ sử dụng mạng xã hội dự đoán số lần xảy ra những cơn ác mộng liên quan đến mạng xã hội, bao gồm "sự lo lắng gia tăng, sự bất an, giấc ngủ không ngon, và cơn ác mộng đau khổ."

Phương tiện truyền thông xã hội, giấc ngủ, sức khỏe tinh thần

Rất nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng việc sử dụng rộng rãi mạng xã hội có thể ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến giấc ngủ. Điều này có thể dẫn đến giảm mức độ hài lòng với cuộc sống ở những người dùng mạng xã hội quá mức.

Nghiên cứu năm 2020 tiết lộ rằng việc sử dụng mạng xã hội dẫn đến lo lắng, trầm cảm, và không ngừng suy nghĩ về một vấn đề. Điều này có khả năng làm giảm sự an tâm của người dùng.

Đối với những trẻ em bị bắt nạt, nếu liên tục suy nghĩ về sự việc này có thể phá vỡ các hình thức đối phó khác. Chẳng hạn như sự tập trung vào hoạt động lành mạnh giúp giảm bớt nỗi đau khổ.

Một số niềm tin và mối quan tâm bắt nguồn từ việc sử dụng mạng xã hội bao gồm nỗi sợ hãi bị từ chối, mong muốn được xã hội chấp nhận, và sợ bị tổn thương trên mạng xã hội.

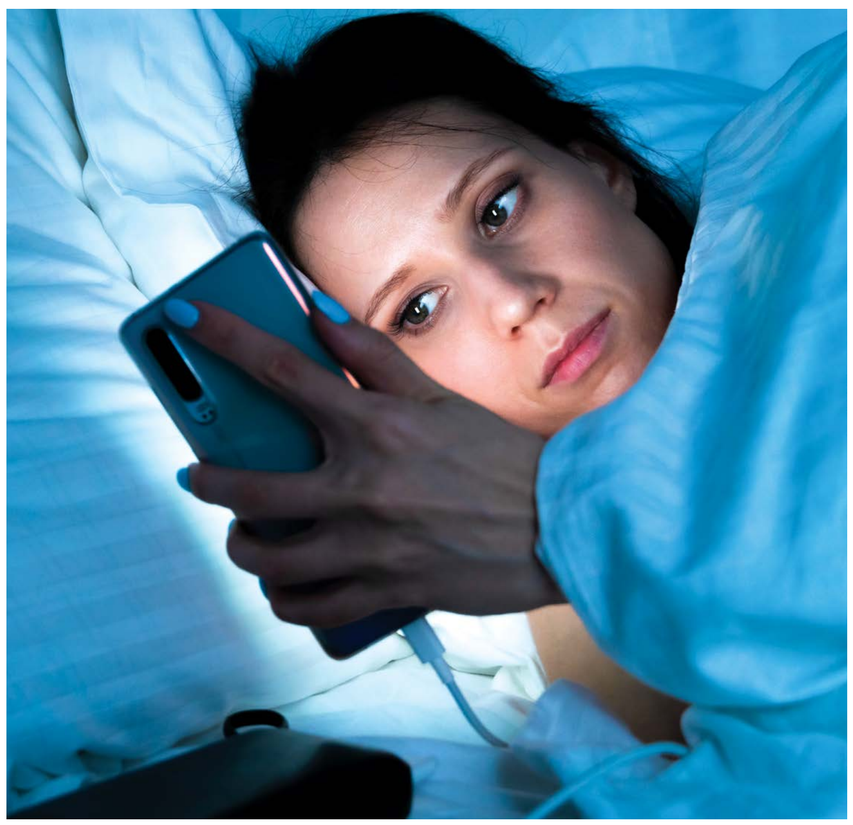
Trong khi đó, ác mộng có liên quan với các vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo lắng có thể dẫn đến rối loạn lo âu và ý định tự tử.

Các nhà nghiên cứu đã khám phá ra nhiều chủ đề ác mộng khác nhau. Nghiên cứu năm 2014 cho thấy có 12 chủ đề chính của ác mộng – bao gồm hành vi hung hăng, xung đột giữa các cá nhân, thất bại hoặc bất lực, sự lo ngại về sức khỏe và tử vong, thế lực tà ác, tai nạn, thảm họa và thiên tai, bị truy đuổi, côn trùng, và những bất thường về môi trường.

Nghiên cứu khác vào năm 2018 đã bổ sung thêm các chủ đề về việc gây ra cái chết/thương tích hay đe dọa người khác, thất bại, trở nên sáng suốt [trong mơ], thi cử, xâm hại tình dục, trở thành kẻ xâm hại, và tự tử.

Cô Nina Nguyen là phóng viên tại Sydney. Cô đưa tin về Úc với trọng tâm là các vấn đề xã hội và văn hóa. Cô thông thạo tiếng Việt.

Ngọc Thuần biên dịch



Công dụng ít được biết đến của vitamin D

Trợ giúp giấc ngủ và ngăn ngừa chứng mất trí nhớ

Amber Yang & JoJo Novaes

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Kể từ đại dịch, vitamin D đã nhận được nhiều sự chú ý hơn do vai trò của nó với hậu quả của COVID-19. Tuy nhiên, vitamin D có nhiều chức năng hơn, bao gồm trợ giúp hấp thụ calcium, trợ giúp giấc ngủ và ngăn ngừa chứng mất trí nhớ.

Vitamin D hoạt động như một loại hormone có nhiệm vụ điều chỉnh hệ thống miễn dịch và tim mạch, chức năng của da và cơ, tăng sinh tế bào, và nhiều hoạt động sinh học khác.

4 triệu chứng khi cơ thể thiếu hụt vitamin D

- Loãng xương: Vitamin D tạo điều kiện cho sự hấp thụ calcium ở ruột non, tăng cường sức mạnh của xương. Vitamin D không đủ sẽ ngăn cản cơ thể hấp thụ calcium, bất kể có sẵn hay không.
- Hệ thống miễn dịch suy yếu: Vitamin D đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa miễn dịch. Bổ sung vitamin D có thể giúp cơ thể chống lại virus. Vitamin D càng thấp thì tỷ lệ mắc bệnh và mức độ nghiêm trọng do COVID-19 càng tăng.
- Bệnh tim mạch: Bệnh tim mạch từ lâu đã được cho là có liên quan đến cholesterol, vì mức cholesterol cao có thể dẫn đến đông máu. Tuy nhiên, trên thực tế, cholesterol tích tụ trong mạch máu xảy ra do tình trạng viêm, dẫn đến hình thành cholesterol bị oxy hóa. Bổ sung vitamin D đầy đủ có thể giúp giảm viêm và giảm tác hại của gốc tự do, giảm nguy cơ cholesterol bị oxy hóa, và nhờ đó ngăn ngừa bệnh tim mạch.
- Tâm trạng chán nản hoặc mất ngủ: Vitamin D có liên quan chặt chẽ đến việc tiết ra các chất dẫn truyền thần kinh trong não, bao gồm serotonin, dopamine, và melatonin, do đó đóng vai trò then chốt trong việc điều chỉnh tâm trạng và giấc ngủ. Vì vậy, bổ sung vitamin D giúp giảm các triệu chứng ở bệnh nhân trầm cảm, cũng như giúp cải thiện tâm trạng tổng thể và giấc ngủ.

Cải thiện chứng rối loạn giấc ngủ bằng Vitamin D

Chứng mất ngủ có thể được chia thành ba loại chính như sau:

- Loại thứ nhất là khó ngủ, trằn trọc hơn 30 phút mà không thể ngủ được.
- Loại thứ hai là thức dậy hơn ba lần trong đêm.
- Loại thứ ba là dậy sớm hơn thời gian dự định thức dậy hoặc trước bình minh.

Ngoài ra, một số trường hợp mất ngủ còn do các tình trạng như trào ngược dạ dày thực quản, chuột rút về đêm hoặc hội chứng chân không yên (restless legs).

Bộ não chứa nhiều thụ thể vitamin D và khi vitamin D liên kết với các thụ thể này, nó sẽ ảnh hưởng đến việc tiết ra các chất dẫn truyền thần kinh như melatonin và serotonin.

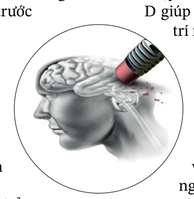
Thiếu vitamin D có thể dẫn đến việc sản xuất melatonin không đủ, gây khó ngủ. Hơn nữa, sự thiếu hụt này có thể làm giảm mức serotonin, dẫn đến lo lắng.

Vitamin D có thể cải thiện chứng mất ngủ đặc trưng bởi giấc ngủ nông, giấc mơ sống động, và khó ngủ sâu.

Tuy nhiên, bổ sung vitamin D không phải là giải pháp tức thời cho chứng mất ngủ. Điều quan trọng trước tiên là xác định nguyên nhân cơ bản của tình trạng mất ngủ.

Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bạn nên bắt đầu với những thay đổi lối sống sau:

- **Duy trì thói quen ngủ đều đặn:** Lịch trình ngủ phù hợp với đồng hồ sinh học sẽ giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ. Giờ đi ngủ không đều đặn, chẳng hạn như đi ngủ lúc 8 giờ tối hôm nay và rồi 2 giờ sáng ngày hôm sau, có thể khiến cơ thể bối rối và làm gián đoạn sự nghỉ ngơi.
- **Chuẩn bị phòng ngủ:** Duy trì ánh sáng nhẹ, nhiệt độ mát mẻ, và không gian yên tĩnh. Phòng ngủ quá sáng, quá nóng, hoặc ẩm ướt có thể khiến bạn khó ngủ.
- **Hạn chế sử dụng thiết bị điện tử:** Khi dùng điện thoại hoặc máy tính bảng trước khi đi ngủ, cơ thể tiếp xúc với ánh sáng xanh sẽ kích thích sản sinh cortisol và làm giảm nồng độ melatonin khiến bạn khó đi vào giấc ngủ.
- **Giảm lượng chất kích thích:** Tránh các chất kích thích như cà phê, trà trước khi đi ngủ. Ngoài ra, việc tăng lượng vitamin D cũng như các thực phẩm như cá, lòng đỏ trứng và các sản phẩm từ sữa cũng có thể giúp bạn ngủ ngon hơn.



Việc duy trì đủ lượng vitamin D giúp giảm nguy cơ bị chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức.

Ngăn ngừa thoái hóa não bằng vitamin D

Những người bị suy giảm nhận thức hoặc mắc các bệnh về thần kinh thường biểu hiện sự thiếu hụt vitamin D. Thiếu vitamin D có thể dẫn đến sản xuất không đủ chất dẫn truyền thần kinh, ảnh hưởng không tốt đến dinh dưỡng của bộ não. Hậu quả là tế bào não dễ bị thoái hóa hoặc chết đi, dẫn đến suy giảm trí nhớ, suy giảm khả năng suy luận logic và tính toán.

Vì vậy, việc duy trì đủ lượng vitamin D giúp giảm nguy cơ bị chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức.

Tuy nhiên, vitamin D khó có thể đảo ngược tình trạng bệnh đối với những người đã bị chứng mất trí nhớ. Nói cách khác, mặc dù việc duy trì đủ lượng vitamin D có thể giúp ngăn ngừa thoái hóa thần kinh, nhưng vitamin D không thể được sử dụng như một phương pháp điều trị.

Thời điểm tối ưu để dùng vitamin D

Vitamin D là một vitamin tan trong chất béo; do đó thời điểm tốt nhất để bổ sung vitamin D là trong bữa ăn, lý tưởng nhất là kết hợp với các chất béo lành mạnh như dầu ô liu, cá, dầu hạt hoặc cả béo.

Nên kết hợp vitamin D với calcium và vitamin K để giúp xương chắc khỏe hơn. Vitamin D giúp tăng hấp thu calcium, trong khi vitamin K đưa calcium được hấp thụ vào các khoảng trống của xương, từ đó cải thiện mật độ xương. Ngoài ra, vì bổ sung vitamin D sẽ làm cạn kiệt magnesium trong cơ thể, nên bạn cần bổ sung thêm 500 mg magnesium mỗi ngày, gần bằng một nửa liều lượng bổ sung calcium.

Về thời điểm tiêu thụ vitamin D, bạn có thể uống bất cứ lúc nào trong ngày để tăng mật độ xương hoặc cải thiện sức khỏe tim mạch.

Tuy nhiên, nếu mục đích là tăng tiết melatonin và cải thiện giấc ngủ thì nên uống vào buổi chiều, buổi tối hoặc sau bữa tối. Liều lượng tối ưu thay đổi tùy theo từng người; vì vậy tốt nhất nên xét nghiệm vitamin D trong máu và tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe để xác định liều lượng bổ sung chính xác.

Bổ sung vitamin D giúp giảm các triệu chứng ở bệnh nhân trầm cảm, cũng như giúp cải thiện tâm trạng tổng thể và giấc ngủ.

Cô Amber Yang là huấn luyện viên cá nhân có chứng nhận, đồng thời là ký giả kiêm biên tập viên về sức khỏe và sắc đẹp trong 10 năm. Cô cũng là người dẫn chương trình và nhà sản xuất của các chương trình YouTube "Amber Running Green" và "Amber Health Interview".

Cô Jojo là người dẫn chương trình Health 1+1. Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe của Trung Quốc có uy tín nhất ở ngoại quốc.

Thu Anh biên dịch

Vitamin D có liên quan chặt chẽ đến việc tiết ra các chất dẫn truyền thần kinh trong não, bao gồm serotonin, dopamine, và melatonin, do đó đóng vai trò then chốt trong việc điều chỉnh tâm trạng và giấc ngủ.

Vitamin D hoạt động như một loại hormone có nhiệm vụ điều chỉnh hệ thống miễn dịch và tim mạch, chức năng của da và cơ, tăng sinh tế bào, và nhiều hoạt động sinh học khác.

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe
BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES
BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen
CA Insurance Lic. # 0I56175
714-914-2065

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:
Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)
Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:
- Có thể qualify với $0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện…)
- Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:
- Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- Annuities (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

HOÀNG TRÂM
JEWELRY • FRANKINCENSE

Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:

- Trang sức cao cấp đi dự tiệc, vòng vàng 9999.
- Bạch kim, nhang, vòng, dây chuyền trầm hương.
- Đặc biệt là Ngọc Bích Tỳ-Trang sức vừa sang trọng vừa trị bệnh.
- Cẩm thạch và các loại Đá phong thủy.
- Hột xoàn giá tốt của GIA.

Với giá ưu đãi hấp dẫn!

BIG SALE 30% OFF cho TRẦM HƯƠNG

KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ
9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683
714-598-5555 • 714-396-7879

BIG SALE 36,5% OFF

365 Nhân Sâm Hoang Dã

TIÊN ĐAN SÂM HOANG DÃ
LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU
HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN ĐAN ĐƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ
Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm Hoang Dã là loại dược thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoang Dã. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. Bồi khí, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh. Ba thể, lục phủ, ngũ tạng, điều hoà khí huyết, không dễ đột quỵ. Hãy giữ mãi tử trụ cuộc sống:

Thọ Tài Sắc Lực

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

1. Không đột quỵ do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch....
2. Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.
3. Không đau nhức tê liệt toàn thân. Co giật, co teo rút, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.
4. Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thân định kinh, tinh thần minh mẫn.
5. Không thấy các chứng như: Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng. Cần lực quá độ, hơi kiệt sức tàn.

Follow us on

www.s365nhansamhoangda.com
9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844
714-340-9598

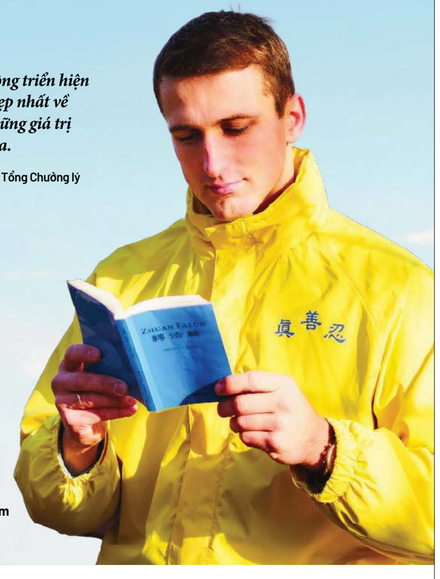
CHUYỂN PHÁP LUÂN

Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời

Cuốn "Chuyển Pháp Luân" giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhẫn, tập trung vào tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người. Cuốn sách đã được dịch sang hơn bốn mươi ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia khắp thế giới.

"Pháp Luân Công triển hiện những gì tốt đẹp nhất về văn hóa và những giá trị của Trung Hoa.

— Irwin Cotler, cựu Tổng Chưởng lý của Canada



Đặt mua sách tại:
Promo.
Fayuanbooks.com

Fayuan Books 20 Smith Road, MIddletown, NY 10941

L.A. BẢO HIỂM
9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM XE
2. BẢO HIỂM NHÀ
3. BẢO HIỂM NHÂN THỌ
4. BẢO HIỂM SỨC KHỎE
5. CÁC LOẠI BOND

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN
(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)
- 1 chiều: $295/năm
- 1 chiều rưỡi: $390/năm

(B) Cho người không làm chủ xe
- Nam trên 25 tuổi: $290/năm
- Nam dưới 25 tuổi: $350/năm

Xin gọi:
JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

Your Ad Here
Contact:
(714) 356-8899

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Vitamin tổng hợp có thể cung cấp cho bạn quá nhiều thứ bạn không cần và quá ít những thứ bạn cần.

NGHIÊN CỨU 27 NĂM

Mối liên quan giữa việc uống vitamin tổng hợp hàng ngày và nguy cơ tử vong cao hơn

Trong khi gần 30% người Mỹ uống vitamin tổng hợp hàng ngày, một nghiên cứu mới thách thức niềm tin rằng chúng đang cải thiện sức khỏe hoặc kéo dài tuổi thọ

Sheramy Tsai

Một nghiên cứu trên những người trưởng thành khỏe mạnh ở Hoa Kỳ cho thấy việc sử dụng vitamin tổng hợp hàng ngày không giúp kéo dài tuổi thọ, nhưng lại có liên quan đến nguy cơ tử vong cao hơn 4%.

Các nhà nghiên cứu từ Viện Ung thư Quốc gia đã công bố kết quả hôm 26/06 trên JAMA Network Open. Nghiên cứu này thách thức nhận thức chung rằng vitamin tổng hợp cải thiện sức khỏe và tuổi thọ. Phát hiện này được đưa ra khi gần một phần ba người trưởng thành ở Hoa Kỳ thường xuyên uống vitamin tổng hợp với mong muốn ngăn ngừa các bệnh mạn tính và kéo dài tuổi thọ.

Về cuộc nghiên cứu

Được Tiến sĩ Erikka Loftfield dẫn dắt, nghiên cứu đã làm sáng tỏ tác động của việc sử dụng vitamin tổng hợp (multivitamin, MV) đối với tuổi thọ và đặt ra câu hỏi về lợi ích của những chất bổ sung phổ biến này. Dựa trên dữ liệu từ ba nghiên cứu đoàn hệ (cohort study*) sâu rộng, nghiên cứu đã theo dõi 390,124 người trưởng thành trên khắp Hoa Kỳ trong thời gian 27 năm. Đây là một trong những phân tích toàn diện nhất về loại hình này.

Những người tham gia – tất cả đều không có bệnh sử ung thư hoặc các bệnh mạn tính – đều tham gia vào Nghiên cứu Sức khỏe và Cách ăn uống NIH-AARP, Thử nghiệm Truy tầm ung thư tuyến tiền liệt, phổi, đại trực tràng, và buồng trứng, cũng như Nghiên cứu Sức khỏe Nông nghiệp. Họ báo cáo việc sử dụng vitamin tổng hợp của họ từ khi bắt đầu nghiên cứu và trong suốt thời gian theo dõi.

Dữ liệu cho thấy việc sử dụng vitamin tổng hợp không mang lại lợi ích gì khi xét về tỉ lệ tử vong. Ngược lại, kết quả cho thấy nguy cơ tử vong tăng nhẹ. Nghiên cứu cho biết, "Việc sử dụng MV hàng ngày có liên quan đến nguy cơ tử vong cao hơn 4%" so với những người không sử dụng. Nguy cơ gia tăng này, dù nhỏ, cho thấy vitamin tổng hợp có thể không mang lại những lợi ích sức khỏe như mong đợi.

Các nhà nghiên cứu đã tính đến các thói quen sức khỏe khác như cách ăn uống, tập thể dục, và hút thuốc. Họ phát hiện ra rằng những người sử dụng vitamin tổng hợp thường ý thức về sức khỏe hơn, thường ăn uống lành mạnh hơn, và tập thể dục nhiều hơn. Tuy nhiên, "hiệu ứng người dùng lành mạnh" này không mang lại tuổi thọ dài hơn.

Thời gian theo dõi kéo dài của nghiên cứu cho phép phân tích rõ ràng về việc sử dụng vitamin tổng hợp lâu dài. Trong thời gian nghiên cứu, 164,762 người tham gia đã qua đời, cung cấp một bộ dữ liệu đáng kể để đánh giá xu hướng tử vong. Tính nhất quán của các phát hiện giữa các đoàn hệ và giai đoạn theo dõi khác nhau đã củng cố kết luận rằng việc sử dụng MV không ảnh hưởng đáng kể đến tỷ lệ tử vong.

Nghiên cứu liên kết việc sử dụng vitamin tổng hợp hàng ngày với việc tăng nguy cơ tử vong đã làm dấy lên cuộc thảo luận giữa các chuyên gia.

▲ Nhiều loại vitamin tổng hợp có chứa các chất phụ gia như magnesium stearate, khiến cơ thể bạn khó hấp thụ hơn.

Những lý do tiềm ẩn đằng sau kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu liên kết việc sử dụng vitamin tổng hợp hàng ngày với việc tăng nguy cơ tử vong đã làm dấy lên cuộc thảo luận giữa các chuyên gia. Vài lý do tiềm năng có thể giải thích kết quả – cho thấy sự phức tạp của khoa học dinh dưỡng và những hạn chế của nghiên cứu.

Mất cân bằng dinh dưỡng liên quan đến việc sử dụng vitamin tổng hợp

Những người dùng vitamin tổng hợp có thể nhận được sự cân bằng dưỡng chất sai. Tiến sĩ Michael Bauerschmidt, người sáng lập Deeper Healing Medical Wellness, đưa ra quan điểm mang sắc thái khác.

"Điều gì quyết định nhu cầu về bất kỳ chất bổ sung nào? Hay nói cách khác, chất bổ sung quan trọng nhất bạn cần dùng là gì? Thứ mà bạn có ít nhất chính là câu trả lời," Tiến sĩ Bauerschmidt nói với The Epoch Times.

Ông nhấn mạnh rằng nhu cầu dinh dưỡng của mỗi cá nhân có thể thay đổi rất nhiều và thay đổi theo thời gian – đây là điều mà nghiên cứu không tính đến. Sự thay đổi này có nghĩa là chất dinh dưỡng cần thiết nhất của người này có thể không giống với của người khác, và có thể thay đổi dựa trên nhiều yếu tố khác nhau.

Tiến sĩ Bauerschmidt cho biết: "Chúng tôi không biết tình trạng dinh dưỡng của bất kỳ người nào trong nghiên cứu là gì hoặc liệu họ có cần dùng vitamin tổng hợp để bắt đầu hay không." Ông nói, sự thiếu sót này rất quan trọng vì nếu không biết những thiếu hụt dinh dưỡng ban đầu thì sẽ rất khó xác định được tác động thực sự của việc sử dụng vitamin tổng hợp.

Xem tiếp ***trang 6***

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.
TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM
EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

MONTICELLO/SHUTTERSTOCK

Ông McSweeney gợi ý rằng tốt hơn hết mọi người nên chi tiền cho những thực phẩm lành mạnh, nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng thực vật.

Mối liên quan giữa việc uống vitamin tổng hợp hàng ngày và nguy cơ tử vong cao hơn

Tiếp theo từ trang 5

Vitamin tổng hợp thường thiếu magnesium và kẽm

Một mối quan tâm khác là sự mất cân bằng chất khoáng trong nhiều loại vitamin tổng hợp. Robert Love, một nhà khoa học thần kinh, đã lưu ý trong video, "Các loại vitamin tổng hợp thiếu một số chất khoáng mà hầu hết chúng ta đều thiếu – đặc biệt là magnesium và kẽm." Ông lưu ý rằng 40 đến 70 phần trăm người Mỹ bị thiếu magnesium, và nhiều loại vitamin tổng hợp cũng thiếu kẽm – là chất khoáng đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe bộ óc và khả năng miễn dịch.

Vitamin tổng hợp thường thừa đồng và sắt

Ngược lại, vitamin tổng hợp thường chứa quá nhiều chất khoáng như đồng và sắt. Ông Love cho rằng quá nhiều đồng có thể gây ra stress oxy hóa và tổn thương não, đặc biệt nếu không được cân bằng với kẽm.

Tương tự, hàm lượng sắt cao – thứ mà hầu hết người Mỹ không cần – có thể góp phần gây ra tổn thương do oxy hóa và đẩy nhanh tiến trình lão hóa. Sự mất cân bằng này có thể làm vô hiệu những lợi ích tiềm năng và có thể gây hại lâu dài. Nhà khoa học nổi tiếng David Sinclair, giáo sư tại Trường Y Harvard, tránh dùng vitamin tổng hợp do lo ngại việc hấp thụ quá nhiều chất sắt.

Phẩm chất và loại vitamin tổng hợp

Một mối quan tâm khác được Tiến sĩ Bauerschmidt nêu ra là phẩm chất và loại vitamin tổng hợp mà người tham gia sử dụng.

"Không có dữ liệu về việc họ đang dùng loại vitamin tổng hợp nào. Thành thật mà nói, đa số đều là thứ phế thải," ông lưu ý. "Nói chung mối quan tâm lớn của tôi với vitamin tổng hợp là chất nào cũng có nhưng mỗi thứ lại không nhiều."

> **Vitamin tổng hợp và thực phẩm bổ sung không thể thay thế cho thực phẩm lành mạnh. Việc ăn thực phẩm lành mạnh quan trọng hơn nhiều so với việc uống thuốc bổ sung.**
>
> Ông Robert Love, nhà khoa học thần kinh

Ông cũng chỉ ra rằng nhiều loại vitamin tổng hợp có chứa các chất phụ gia như magnesium stearate. Chất này có thể bám vào các vitamin và chất khoáng khiến cơ thể bạn khó hấp thụ hơn, làm giảm hiệu quả của chúng.

Lầm tưởng về tính an toàn

Các chuyên gia cũng cảnh báo việc lầm tưởng về tính an toàn mà vitamin tổng hợp có thể mang lại. Bác sĩ Surender R. Neravetla – giám đốc phẫu thuật tim tại Trung tâm Y tế Khu vực Springfield – đặt câu hỏi về giá trị của vitamin tổng hợp, "Vậy tại sao bạn lại muốn dùng một thứ không giúp ích gì và gọi nó là hợp đồng bảo hiểm? Đừng lãng phí tiền của bạn để đổi lấy cảm giác an toàn giả tạo."

Ông Love cảnh báo rằng việc dựa vào vitamin tổng hợp để thay thế cho các bữa ăn lành mạnh là sai lầm. "Nói chung, vitamin tổng hợp và thực phẩm bổ sung không thể thay thế cho thực phẩm lành mạnh. Ông nói, "Việc ăn thực phẩm lành mạnh quan trọng hơn nhiều so với việc uống thuốc bổ sung."

Bạn có nên uống vitamin tổng hợp?

Các chuyên gia kêu gọi sự thận trọng trong việc giải thích kết quả nghiên cứu. Tiến sĩ Bauerschmidt lập luận rằng bản chất của nghiên cứu hồi cứu (retrospective) – và sự phụ thuộc của nó vào các bảng câu hỏi có thể chưa được xác thực – đã tăng thêm sự không chắc chắn, không thiết lập được mối liên hệ nguyên nhân–hậu quả rõ ràng giữa việc sử dụng vitamin tổng hợp và nguy cơ tử vong cao hơn. Ông coi đây là một ví dụ rõ ràng về "sự liên kết không chứng minh được quan hệ nguyên nhân–hậu quả".

Tương tự, Morgan McSweeney – người có bằng tiến sĩ khoa học dược phẩm và được gọi là "Dr. Noc" – nói với The Epoch Times rằng nghiên cứu này mang tính chất quan sát, nghĩa là nó xác định các mô hình nhưng không thể chứng minh nguyên nhân và kết quả.

Ông nói "Họ đã cố gắng hết sức để kiểm soát những thứ như 'hiệu ứng người dùng bị bệnh' có thể xảy ra, nhưng có thể có những yếu tố khác chưa được tính toán đầy đủ, chẳng hạn như sự khác biệt về số lần mỗi người đi gặp bác sĩ hoặc những thói quen sức khỏe khác không được ghi trong báo cáo – đều là những điều có thể ảnh hưởng đến kết quả." Ông nói thêm, mặc dù nghiên cứu chỉ ra rằng vitamin tổng hợp không có lợi cho tuổi thọ nhưng khó có thể nói chắc chắn rằng chúng gây hại.

Nghiên cứu chủ yếu tập trung vào tỷ lệ tử vong, bỏ ngỏ khả năng vitamin có thể có những lợi ích hoặc rủi ro sức khỏe khác không được đo lường trong nghiên cứu này. Ông McSweeney nói thêm, "Mặc dù nghiên cứu không tìm thấy bằng chứng về bất kỳ lợi ích nào liên quan đến tỷ lệ tử vong, nhưng điều đó không loại trừ khả năng về mặt lý thuyết đối với một số lợi ích khác không được đo lường."

Quan điểm cá nhân của ông McSweeney rất rõ ràng – nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khuyến nghị dùng thực phẩm bổ sung, hãy làm theo lời khuyên của họ. "Tuy nhiên, trong trường hợp mọi người có thể chọn sử dụng các chất bổ sung mới dựa trên những gì họ thấy trên mạng xã hội, tôi vẫn không thấy bằng chứng thuyết phục nào biện minh cho việc chi nhiều tiền cho những sản phẩm dường như không mang lại lợi ích sức khỏe đáng kể," ông cho biết.

Ông gợi ý rằng tốt hơn hết mọi người nên chi tiền cho những thực phẩm lành mạnh, nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng thực vật. Ông kết luận, "Những loại thực phẩm này khá đắt đỏ nhưng mang lại lợi ích sức khỏe rất rõ ràng."

(*) cohort study: Nghiên cứu đoàn hệ – một loại nghiên cứu dịch tễ học trong đó một nhóm người có đặc điểm chung được theo dõi qua một thời gian để xem sự thay đổi của yếu tố mà họ quan tâm (bệnh tật, tình trạng, sự kiện, tử vong hoặc thay đổi về tình trạng sức khỏe hoặc hành vi).

Cô Sheramy Tsai, Cử nhân Điều dưỡng, RN, là một y tá dày dạn kinh nghiệm với sự nghiệp viết lách kéo dài hàng thập niên. Là cựu sinh viên của Đại học Middlebury và Johns Hopkins, cô Sheramy kết hợp chuyên môn viết và điều dưỡng của mình để mang đến nội dung có sức ảnh hưởng.

Thu Anh biên dịch

Vui chơi không chỉ dành cho trẻ em

Chúng ta rất ít khi tận hưởng việc vui chơi. Chỉ một chút thực hành, chúng ta cũng có thể vui đùa như những đứa trẻ

Mike Donghia

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Một trong những chìa khóa để vui chơi là giải tỏa sự bức bối và khai thác khía cạnh bốc đồng, ngẫu hứng của bản thân.

Là cha mẹ của bốn đứa con, tôi có niềm vui riêng khi ở chung với những nhóc tì thường chơi đùa suốt ngày.

Tôi chỉ đơn thuần nghĩ rằng việc vui chơi có vẻ rất thú vị và sẽ thật đáng tiếc nếu chúng ta chỉ chơi đùa trong 10 năm đầu đời.

Người lớn cũng nên chơi.

Một nghiên cứu năm 2019 đã chứng minh vui chơi không chỉ mang lại niềm vui mà còn tốt cho chúng ta. Chơi đùa hàng ngày giúp cải thiện tâm trạng và giúp chúng ta đối phó với những căng thẳng thông thường trong cuộc sống, đặc biệt là khi chơi cùng bạn bè.

Nếu bạn là kiểu người nghiêm túc hoặc thường kết thúc một ngày với cơ thể mệt mỏi, bổ sung yếu tố vui chơi vào cuộc sống có thể đem đến những thay đổi thực sự và tích cực.

Không cần phải quá phức tạp.

Cố ý chơi đùa có thể làm mất đi niềm vui và không khác gì đưa thêm việc vào danh mục cần làm. Ý của tôi là bất kỳ thói quen mới nào cũng cần một chút cố gắng, nhưng một trong những chìa khóa để vui chơi là giải tỏa sự bức bối và khai thác khía cạnh bốc đồng, ngẫu hứng của bản thân.

6 cách để kết hợp yếu tố vui chơi vào cuộc sống

Tôi sẽ chia sẻ những cách đơn giản để đưa niềm vui vào cuộc sống – và khiến công việc thường ngày trở nên vui vẻ hơn. Mặc dù đây chỉ là quan điểm cá nhân, nhưng tôi hy vọng sẽ truyền cảm hứng khiến bạn nghĩ ra những cách mới.

Tôi có thể dễ dàng tạo ra danh mục những sở thích thú vị và nói "Hãy làm những điều này," nhưng trong cuộc sống của người trưởng thành, có vô số việc phải làm – vì vậy học cách làm việc với tinh thần vui vẻ là một kỹ năng tuyệt vời.

1. Áp dụng thái độ khám phá và thử nghiệm

Vui chơi là lối nghĩ cần được rèn luyện. Vui chơi xuất phát từ sự tò mò và hứng thú – lấn át mong muốn làm việc hiệu quả hoặc phát triển bản thân. Bước đầu tiên là học cách nhận ra điều gì đang thu hút sự quan tâm của bạn, và phát huy động lực đó đến mức tối đa. Hãy vui lên khi bạn nghe người khác nói gì thú vị và tìm hiểu thêm về điều đó.

2. Thêm niềm vui trong ngày bằng các bài tập thể dục ngẫu hứng

Không hẳn là phải lên lịch trình tập luyện và thực hiện mới khỏe mạnh được. Tôi thường tập thể dục mỗi ngày bằng bài tập yêu thích của mình – đi bộ đường dài và hít đất tùy thích bất cứ lúc nào. Đôi khi, tôi thậm chí sẽ kết thúc chuyến đi bộ bằng vài phút chạy bộ chỉ vì muốn tận hưởng cảm giác di chuyển nhanh hơn.

> **Chơi đùa hàng ngày giúp cải thiện tâm trạng và giúp chúng ta đối phó với những căng thẳng thông thường trong cuộc sống, đặc biệt là khi chơi cùng bạn bè.**

3. Thử thách công việc một cách hiệu quả

Bổ sung quy tắc vào các hoạt động thông thường để tạo cảm giác giống trò chơi. Đôi khi, tôi sẽ hẹn giờ và cố gắng trả lời mọi email của hộp thư đến trong thời gian đó. Hoặc tôi sẽ hẹn giờ và thử xem mình có thể dọn dẹp toàn bộ căn bếp trước thời hạn hay không. Thêm một chút thử thách sẽ giúp công việc không bị nhàm chán.

4. Chờ đợi

Trẻ em thích làm những việc "nghiêm túc" theo ý muốn của mình. Tôi luôn thấy điều đó xảy ra với các con của tôi – các bé sẽ nảy ra ý tưởng dọn phòng, sắp xếp tủ quần áo hoặc làm việc nhà để khiến cha mẹ ngạc nhiên. Ngược lại nếu yêu cầu các bé thực hiện những nhiệm vụ này thì chúng sẽ cảm thấy khổ sở như phải đi nhổ răng vậy.

Chơi thường mang tính khám phá. Bạn có thể tận dụng cơ hội để học những điều mới hoặc tham gia một hoạt động mà bạn quan tâm. Thêm một người bạn vào trải nghiệm là bạn đã có một khoảng thời gian tuyệt vời.

Có thể khai thác hiệu quả việc hành động theo ý tưởng khi trưởng thành bằng cách không sắp xếp quá nhiều công việc mỗi ngày. Việc lập một danh mục dài có thể bất giác khiến bạn cảm thấy có quá nhiều việc phải làm. Thay vào đó, hãy đợi khi có cảm hứng, sau đó bắt tay vào thực hiện bất cứ điều gì có vẻ thú vị vào thời điểm đó.

5. Chủ đề bữa tiệc tối

Bạn không cần phải rời khỏi nhà để có một buổi tối vui vẻ với vợ/chồng hoặc bạn bè. Thay vào đó, hãy chọn một quốc gia, sau đó chuẩn bị bữa ăn và xem một bộ phim có xuất xứ hoặc liên quan với quốc gia này. Đó là cách thú vị để tìm hiểu về các nền văn hóa thế giới đồng thời bổ sung thêm chút mới lạ vào cuộc sống của bạn.

6. Một đêm nghiên cứu

Tôi và vợ thích tìm kiếm những điều thú vị và độc đáo thay vì ngồi xem TV vào buổi tối. Một trong số đó là sở thích nghiên cứu cùng nhau, bao gồm việc chọn một chủ đề hoặc câu hỏi, nghiên cứu trong khoảng thời gian nhất định, và sau đó chia sẻ những gì chúng tôi đã học được. Điều này có vẻ ngớ ngẩn nhưng thường đưa đến những cuộc trò chuyện vui vẻ.

Anh Mike Donghia và vợ anh, Mollie, viết blog tại This evergreen Home, nơi họ chia sẻ kinh nghiệm sống đơn giản, có chủ đích, và gắn kết trong thế giới hiện đại này.

Phương Vy biên dịch

Công thức trà giải khát mùa hè cho người bệnh tiểu đường

Alexandra Roach

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trà hoa bụp giấm có công dụng điều hòa lượng đường và insulin trong máu...

Không chỉ là loại thức uống mùa hè thơm ngon và sảng khoái, trà hoa bụp giấm còn có công dụng điều hòa lượng đường và insulin trong máu, bảo vệ gan, và là chất chống oxy hóa mạnh, đặc biệt thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường.

Chất chống oxy hóa có thể cải thiện độ nhạy cảm của cơ thể với insulin và bảo tồn chức năng tiết insulin của tế bào beta tuyến tụy. Những phát hiện của nghiên cứu gần đây từ Đại học Bursa Uludag xác nhận rằng việc bổ sung hoa bụp giấm có hiệu quả chống lại biến chứng của bệnh tiểu đường.

Hoa bụp giấm còn có đặc tính làm se, (tính hút nước ra khỏi mô) có thể làm co các mô liên kết tế bào và trả lại khả năng phục hồi cho mô. Tính làm se đặc biệt có tác dụng điều trị các biến chứng thường gặp của bệnh tiểu đường, chẳng hạn như loét bàn chân.

Bệnh nhân tiểu đường lâu năm thường có nguy cơ cao bị viêm và tích tụ mảng bám trong động mạch. Một nghiên cứu cho thấy trà hoa bụp giấm làm giảm đáng kể lượng lipid, lipoprotein, đồng thời tăng HDL, giúp giảm viêm và giảm mảng bám trong động mạch.

Ngoài ra, hoa bụp giấm còn có công dụng cải thiện đáng kể các thông số về thể lực – sức mạnh, sự thăng bằng, mức tiêu thụ oxy, khả năng cầm nắm bằng hai tay, và khả năng nhảy thẳng đứng. Do đó rất thích hợp cho mục đích tập luyện.

Cô Alexandra Roach là chuyên viên sức khỏe toàn diện, nhà thảo dược, và giáo viên vận động được hội đồng chứng nhận, đồng thời cũng từng là nhà báo, tác giả, và người dẫn chương trình tin tức truyền hình. Cô đã nhận được sự khen ngợi từ các chỉ huy Quân đội Hoa Kỳ vì công việc của mình với các quân nhân và hành văn với quan điểm cởi mở về sức khỏe.

Thu Anh biên tập

CÔNG THỨC TRÀ GIẢI KHÁT VỚI HOA BỤP GIẤM VÀ TÍA TÔ ĐẤT

Nguyên liệu

- 4 muỗng cà phê hoa bụp giấm (hibiscus flowers) khô
- 4 muỗng cà phê tầm xuân (rosehips) khô
- 1–2 muỗng cà phê tía tô đất hay húng chanh (lemon balm) khô hoặc 1–2 nhánh tươi.
- 2 lít nước
- 1 trái chanh

Cách thực hiện – Nóng hoặc Đá

- Một bình thủy tinh 2 lít
- Cho hoa khô và thảo dược vào bình
- Đun sôi nước rồi đổ vào bình
- Thêm lá tía tô đất nếu dùng loại tươi
- Ngâm ít nhất 20 phút nếu thưởng thức trà nóng – tối đa 8 tiếng hoặc qua đêm nếu bạn để trong tủ lạnh
- Lọc bỏ xác trà và thêm lát chanh tươi khi dùng

Sự kết hợp tuyệt vời

Sự kết hợp của hoa bụp giấm (hibiscus), hoa tầm xuân (rosehips), và tía tô đất (lemon balm) tạo nên một công thức trà hoàn hảo cho mùa hè dễ chịu. Ngoài tất cả các lợi ích sức khỏe của hoa bụp giấm, những loại thảo mộc này còn có tác dụng chữa bệnh độc đáo.

Hoa tầm xuân giúp giảm mỡ máu và đường huyết lúc đói, đồng thời có tác dụng bổ trợ đối với các dấu hiệu nguy cơ tim mạch như huyết áp tâm thu, mỡ nội tạng, và BMI [chỉ số khối cơ thể].

Tía tô đất bảo vệ gan khỏi bị nhiễm độc, giảm lo lắng, khó ngủ, đánh trống ngực, tăng huyết áp, trầm cảm, mất trí nhớ, đau bụng ở trẻ sơ sinh, nghiến răng, các vấn đề về trao đổi chất, bệnh Alzheimer và rối loạn tình dục.

Hoa bụp giấm có rất nhiều giá trị tiềm năng cho bất kỳ ai muốn duy trì sức khỏe hoặc muốn khỏe mạnh hơn, đặc biệt đối với những bệnh nhân tiểu đường muốn cải thiện bệnh tình của mình bằng cách sử dụng các loại thảo dược tự nhiên.

Và một điều tuyệt vời hơn là trà hoa bụp giấm không có tác dụng phụ với liều lượng lên tới 10g/ngày.

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe
BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES
BENEFITMAXX INSURANCE
Stephanie Yen Nguyen
CA Insurance Lic. # 0I56175
714-914-2065
9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)
Medicare Advantage:
Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)
Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D
Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:
Có thể qualify với $0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện…)
Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital
Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:
Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
Annuities (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

Chúng tôi đưa những tin tức quan trọng, trung thực và truyền thống

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922
Tel: (714) 356-8899